NATAȚIE

Puncte de vedere

Cu pași tiptili, la început, și apoi mai energici natația și-a făcut din plin reintrarea în actualitatea sportivă competițională. O reintrare spectaculoasă, dacă ne gîndim la demonstrația televizată a micilor inotători, și de bun augur, dacă avem în vedere bunele rezultate realizate de inotătorii noștri fruntași în concursul lor de debut.

★

Să pornim în comentariul de față de la demonstrația celor mai tinere elemente și să subliniem, de la început strădaniile televiziunii de a populariza, prin intermediul micului ecran, sportul cel mai complet: **natația.**

Concurenții prezenți duminică la startul diferitelor probe au un stagiu relativ mic în sportul lor preferat; suficient însă pentru ca inotul să-și fi arătat binefacerile. Și cînd camerele de luat vederi au „apropiat" micii inotători au impresionat și prin conformația fizică: umeri lați, torace dezvoltat, privire vioaie, energică, expresie a sănătății perfecte.

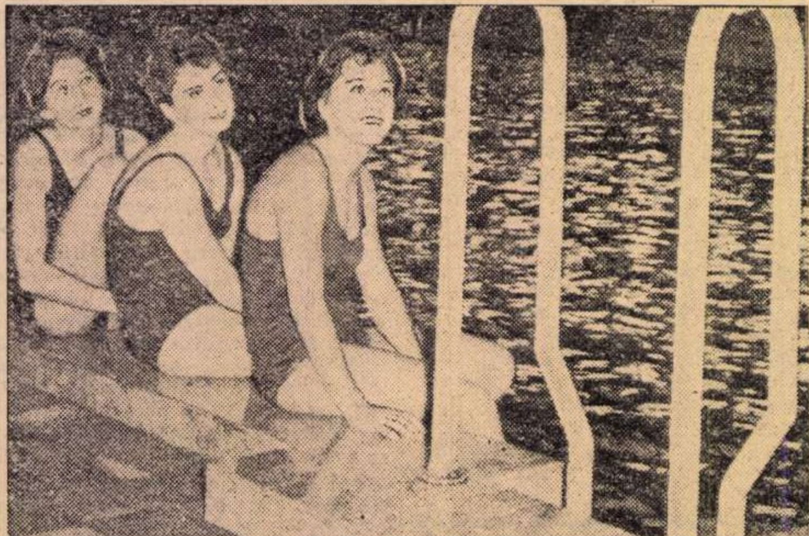
Cîți părinți n-or fi încercat a doua zi telefonul piscinei de la Floreasca: Alo, bazinul? Se mai primesc înscrieri la cursul de inițiere pentru copii?

★

Organizatorii centrelor de inițiere, care funcționează cam de mulți ani (în timpul vacanței de vară) și-au propus să recruteze, din rîndul miilor de copii, elementele care vădesc aptitudini pentru sportul natației, atît de lipsit de acea bază de mase, fără de care un progres armonios și rapid este de neconceput. Au fost intenții bune, desigur, dar neduse pînă la capăt, de vreme ce secțiile cluburilor noastre sportive funcționează cu efective cu totul necorespunzătoare, atît din punct de vedere numeric cît și calitativ.

Duminică după-amiază școlarii au luat din nou drumul bazinului, atrași de apelul Școlii sportive de elevi nr. 2. Au fost aproape 500 din 56 de școli elementare. Organizatorii ne-au comunicat și numărul celor selecționați: 50 de tinere elemente de perspectivă au îngroșat, așadar, rîndurile secției Școlii sportive de elevi nr. 2

Așteptăm și alte inițiative de genul acesta, pentru că și celelalte secții de natație bucureștene stau slab la capitolul „tinere elemente". Antrenori! Vizitați mai des școlile. Ele constituie un izvor nesecat și pentru sportul natației.



„Trio-ul" feminin pentru lotul olimpic: Zoe Reznicenco (prima din stînga), Măriuca Rotaru și Cristina Balaban.

Foto: I. Mihăică

★

Inotătorii noștri fruntași s-au apropiat de sfîrșitul perioadei pregătitoare din cadrul primului ciclu. Cei mai mulți dintre ei s-au și prezentat la startul concursului organizat duminică seara de C.O.N. Rezultatele privite în ansamblu ne duc la concluzia că în general, inotătorii noștri fruntași s-au pregătit de astă dată mai mult și mai bine. A ieșit în evidență evoluția inotătoarei **Zoe Reznicenco,** care de la primul concurs a reușit să depășească cea mai bună performanță a sa (1:24,0) obținută în 1962. Timpul (1:23,8) realizat duminică în proba de 100 m bras constituie un nou record de sală la categoria junioare II. Noul salt calitativ înregistrat de Zoe Reznicenco se explică și prin modificările aduse stilului. Ea a adoptat de curînd varianta japoneză (la „europenele" de la Leipzig nici o inotătoare nu s-a încumetat...) caracterizată printr-o frecvență mai mare în mișcarea brațelor și a picioarelor. Antrenorul Mihai Mitrofan s-a gîndit, desigur, că marile rezultate pe care le așteptăm cu toții de la această talentată inotătoare vin mai ușor dacă se apelează la noutățile ivite în tehnica procedeelor...

G. NICOLAESCU

SCHI

Campionatele republicane la probele alpine

(Urmare din pag. 1)

gor. Și așa însă s-a clasat al IV-lea, întregind succesul schiorilor de la Casa Ofițerilor Brașov.

La senioare, maestra sportului Ilona Micloș a cîștigat detașat, confirmînd diferența de valoare existentă actualmente între ea și celelalte concurente.

REZULTATE TEHNICE: slalom uriaș seniori (lungimea pîrtiei 2 100 m; diferența de nivel 600 m; 50 de porți): 1. I. Zangor (C.O.Br.) 1:56,7; 2. N. Pandrea (C.O.Br.) 2:01,4; 3. I. Secui (Caraimanul Bușteni) 2:02,1; 4. Gh. Bălan (C.O.Br.) 2:02,2; 5. Gh. Văcaru (Dinamo) 2:03,2; 6. Gh. Cristoloveanu (Steagul roșu) 2:04,9; 7. M. Enache (Caraimanul) 2:05,6; 8. M. Bucur (Carpați Sinaia) 2:08,2; 9. N. Șuteu (C.O. Br.) 2:10,2; 10. Eug. Șandru (Caraimanul) 2:10,9.

Senioare (1 600/400/38 p): 1. Ilona Micloș (Dinamo) 2:03,0; 2. Magdalena Bîră (Steagul roșu) 2:11,10; 3. Mihaela Stoenescu (Voința Sinaia) 2:14,6; 4. Zorița Suciu (I.C.F.) 2:23,9; 5. Helga Czoppelt (Steagul roșu) 2:27,0; 6. Virginia Peterfi (Minerul Petroșeni) 2:43,5.

SINAIA 1 *(prin telefon de la trimisul nostru)*. În ziua a doua a campionatelor republicane, schiorii s-au bucurat de condiții de concurs mai bune decît joi. Pe lîngă zăpada „pulver" și vizibilitatea perfectă, ei au beneficiat de o temperatură acceptabilă (minus 10°). Slalomul special, desfășurat pe o porțiune de la Cota 1.500 și pînă mai jos de Hotelul Alpin, s-a soldat la senioare cu o surpriză: noua campioană a țării este reprezentanta asociației sportive Voința Sinaia, Mihaela Stoenescu, care a parcurs ambele manșe fără greșeală și a înregistrat cei mai buni timpi.

La seniori, maestrul sportului Cornel Tăbăraș și-a păstrat titlul de campion datorită excelentei comportări din manșa a doua.

Iată rezultatele tehnice:

SENIORI (500 m lungime, 200 m diferență de nivel. 60+60 porți): 1. C. Tăbăraș (Carpați Sinaia) 106,80 sec (52,40+54,40); 2. M. Bucur (Carpați) 108,60 (52,60+56,00); 3. I. Zangor (C.O. Br.) 111,40 (52,80+58,60); 4. P. Clinci (Carpați) 113,00; 5. Gh. Văcaru (Dinamo) 114,00; 6. M. Enache (Caraimanul) 115,96; 7. N. Pandrea (C.O.Br.) 117,30; 8. Eug. Șandru (Caraimanul) 118,20; 9. Gh. Cristoloveanu (Steagul roșu) 122,44; 10. Otto Liephardt (Steagul roșu) 127,84.

SENIOARE (350/140/43+43): 1. Mihaela Stoenescu (Voința Sinaia) 100,90 (49,00+51,90); 2. Ilona Micloș (Dinamo) 103,30 (51,00+52,30); 3. Edith Șuteu (C.O.Br.) 114,90; 4. Magdalena Bîră (Steagul roșu) 120,80; 5. Zorița Suciu (I.C.F.) 134,98; 6. Virginia Peterfi (Minerul Petroșeni) 163,14.

Ultima probă a campionatelor republicane se va desfășura duminică. Valea lui Carp va găzdui cursele de coborîre, a căror spectaculozitate e deosebită pe acest traseu, prin faptul că pot fi urmărite aproape în întregime.

VOLEI

Rapid București—Știința Cluj, capul de afiș al etapei a IX-a în campionatele categoriei A

ETAPA A DOUA A RETURULUI în întrecerea celor mai bune echipe de volei se dispută astăzi și mîine, cuprinzînd următoarele meciuri:

ÎN CAMPIONATUL MASCULIN, seria I: **C.S.M. Cluj—Steaua București (0-3), Progresul București—Minerul Explorări Baia Mare (2-3), Rapid București — Știința Cluj (2-3), Știința Galați—C.S.M.S. Iași (0-3)**; seria a II-a: **Farul Constanța—Olimpia M.I.U. București (2-3), Dinamo București — Fulgerul Suceava (3-2), Știința Timișoara — Petrolul Ploiești (2-3), Tractorul Brașov—Dinamo Oraș Dr. P. Groza (amînat).**

ÎN CAMPIONATUL FEMININ, seria I: **C. P. București — Progresul București (2-3), Voința București — Știința Cluj (0-3), Dinamo București—Farul Constanța (3-0), Partizanul roșu Brașov—Voința Craiova (0-3)**; seria a II-a: **C.F.R. Timișoara—Rapid București (0-3), Voința Miercurea Ciuc—Știința București (0—3), C.S.M. Sibiu — Metalul București (2-3), C.S.M. Cluj — Tractorul Brașov (0-3).** Primele echipe sînt organizatoare, iar între paranteze se află menționate rezultatele obținute în tur. După cum se vede, cu două excepții, în prima parte a campionatelor, la meciurile acestea avantajul terenului a avut cîștig de cauză. E interesant de văzut în ce măsură situația se va repeta în retur.

Principalele partide ale etapei: **Rapid București — Știința Cluj, Știința Galați — C.S.M..S. Iași și Știința Timișoara—Petrolul Ploiești** (masculin), **Voința M. Ciuc—Știința București și C.S.M. Sibiu—Metalul București** (feminin).

Iată cum se prezintă clasamentele înaintea acestor jocuri:

CAMPIONATUL MASCULIN

Seria I

1 (1) Știința Cluj	8	8	0	24:10	16
2 (2) Rapid București	8	6	2	22: 8	14
3 (3) C.S.M.S. Iași	8	5	3	18:14	13
4 (4) Steaua București	8	3	5	14:16	11
5 (7) Progresul București	8	3	5	16:19	11
6 (6) Minerul Explorări Baia Mare	8	3	5	14:20	11
7 (5) Știința Galați	8	3	5	13:20	11
8 (8) C.S.M. Cluj	8	1	7	9:23	9

Seria a II-a

1. (1) Dinamo București	8	7	1	23:10	15
2. (3) Tractorul Brașov	8	5	3	19:12	13
3. (2) Dinamo Oraș Dr. P. Groza	8	5	3	19:12	13
4. (5) Petrolul Ploiești	8	5	3	16:18	13
5. (4) Farul Constanța	8	4	4	16:16	12
6. (6) Știința Timișoara	8	3	5	16:19	11
7. (8) Fulgerul Suceava	8	2	6	12:22	10
8. (7) Olimpia M. I. U. București	8	1	7	11:23	9

CAMPIONATUL FEMININ

Seria I

1. (1) Dinamo București	8	8	0	24: 1	16
2. (2) Știința Cluj	8	7	1	21: 6	15
3. (3) Farul Constanța	8	6	2	18: 9	14
4. (4) Progresul Buc.	8	4	4	14:17	12
5. (5) C.P. București	8	2	6	12:20	10
6. (6) Voința Craiova	8	2	6	11:19	10
7. (7) Part. roșu Brașov	8	2	6	8:19	10
8. (8) Voința București	8	1	7	5:22	9

Seria a II-a

1. (1) Rapid București	8	7	1	23: 4	15
2. (2) C.S.M. Sibiu	8	6	2	21:11	14
3. (3) Știința București	8	5	3	19:13	13
4. (4) C.S.M. Cluj	8	4	4	15:16	12
5. (5) Metalul București	8	4	4	15:18	12
6. (6) Voința M. Ciuc	8	4	4	14:18	12
7. (7) Tractorul Brașov	8	2	6	13:18	10
8. (8) C.F.R. Timișoara	8	0	8	2:24	8

„Cupa orașului București" se apropie de sfîrșit

Astăzi și mîine, la Giulești, se dispută ultima etapă a întrecerii din seriile competiției masculine și penultima a celei feminine, după care vor urma finalele. In cel mai important meci al programului se întîlnesc echipele masculine **Grivița Roșie** și **Aurora**, mîine după-amiază, partidă în care **Aurora** poate termina în frunte lupta din serie, dacă învinge, sau poate ceda **Confecției** șefia, dacă pierde. Pentru aceasta și pentru celelalte eventualități, consultați clasamentele de mai jos, alcătuite în urma jocurilor de acum o săptămînă:

COMPETIȚIA FEMININA

1. (1) Olimpia	6	6	0	18: 2	10
2. (2) Sănătatea	5	4	1	13: 7	9
3. (3) Aurora	6	1	5	9:15	7
4. (4) IPROMET	5	2	3	7:13	6
5. (5) Voința	6	0	6	2:18	5

COMPETIȚIA MASCULINA

Seria I

1. (1) Confecția	7	6	1	20: 5	13
2. (2) Aurora	6	6	0	18: 8	12
3. (3) Grivița Roșie	6	4	2	13: 9	10
4. (4) Tehnometal	6	4	2	15:12	10
5. (5) C.S.P.	6	2	4	12:13	8
6. (6) Oțelul	6	2	4	10:12	8
7. (7) Globus-Frigul	6	1	5	6:16	7
8. (8) Vulcan	7	0	7	2:21	6

Seria a II-a

1. (1) Semănătoarea	7	7	0	21: 2	14
2. (3) Electronica	7	6	1	18: 9	13
3. (5) Sănătatea	7	5	2	18:11	12
4. (2) IPROMET	7	5	2	16:11	12
5. (4) Voința	7	4	3	16:11	11
6. (6) IPROFIL	8	3	5	13:19	11
7. (7) M.T.Tc.	7	1	6	10:18	8
8. (8) ICECHIM	7	1	6	9:19	8
9. (9) C.S.A. III	7	0	7	0:21	7

Școlarii bucureșteni și-au desemnat echipele campioane

(Urmare din pag. 1)

bună pregătire fizică, școlarii de la „28" ar fi putut egala. Și dacă s-ar fi jucat și al cincilea set, cine știe... Oricum, finala pe Capitală a voleibaliștilor școlari a dovedit larga popularitate de care s-a bucurat competiția (12 echipe participante) ca și valoarea apreciabilă a multor jucători. Cîteva nume: **Adrian** și **Valeriu Hupoiu** — șc. med. 28, **M. Chițu** — șc. med. 6, **V. Constantinescu, M. Stejereanu** — Grp. șc. M.I., **D. Simionescu, M. Butuman** — șc. med. 13, **Gh. Călin, M. Teodorescu** — șc. prof. F.R.B.

Campioana, echipa școlii prof. „23 August" **(N. Andreescu, R. Petre, I. Dobre, V. Gheju, T. Constantinescu, D. Roșescu)** a meritat victoria datorită mai ales excelentei sale pregătiri fizice, dar și cunoștințelor tehnice destul de avansate asigurate de cei doi antrenori, profesorii de educație fizică **Jean Săvulescu** și **Felix Pascal.**

Iată și clasamentul primelor echipe: 2. șc. med. 28 (prof. N. Avram); 3. șc. med. 13 (prof. M. Petrescu); 4. grp. șc. M.I. (prof. Tr. Penea); 5. șc. prof. FRB (prof. Fl. Grecu).

Echipa șc prof. „23 August" s-a calificat pentru finala campionatului republican școlar de volei care se va desfășura în vacanța de vară.

★

La fete, finala pe Capitală a dat cîștig de cauză echipei școlii medii nr. 14 (antrenor, prof. I. Simonidis) care a întrecut formația șc. medii nr. 7 (prof. Gh. Predescu) cu 3-1. S-au clasat în ordine: 3. șc. pedagogică (prof. Elena Brandelu); 4. șc. med. 20 (prof. V. Tibacu); 5. șc. med. 28 (prof. Rodica Mogoș).

GH. TUDOSE, corespondent

Aspecte actuale ale formei sportive (II)

Cum se dobîndește forma sportivă

Creșterea capacității funcționale a tuturor aparatelor și sistemelor, formarea și consolidarea reflexelor condiționate indispensabile armonizării la un înalt nivel a funcțiilor organismului, sînt procese care necesită timp îndelungat. Lecțiile de antrenament din perioada pregătitoare reprezintă „atelierele" în care se lucrează și se asamblează toate „piesele" care alcătuiesc „forma sportivă".

Metodica modernă de antrenament preconizează o alungire a timpului afectat perioadei pregătitoare, tocmai pentru a se putea crea condițiile necesare îndeplinirii sarcinii principale a acestei perioade, aceea de a dobîndi forma sportivă. Marea majoritate a specialiștilor consideră în prezent că realizarea performanțelor de mare valoare internațională impun o perioadă pregătitoare de cel puțin 4—6 luni. În funcție de caracteristicile ramurii de sport și de unele particularități individuale ale sportivilor adeseori durata perioadei pregătitoare poate depăși aceste cifre.

Spre exemplu lotul atleților sovietici și-a început pregătirile pentru Olimpiada din August 1960 de la Roma, încă din noiembrie 1959, adică cu zece luni înainte de Jocurile Olimpice.

Planul de pregătire prevedea intrarea în formă a atleților în luna iulie 1960, ceea ce înseamnează că în cazul lor perioada pregătitoare a avut o durată de nouă luni. Rezultatele strălucite obținute de atleții sovietici la Olimpiada de la Roma au confirmat justețea metodei de lucru aleasă.

O importanță deosebită o are pentru dobîndirea formei sportive raportul dintre intensitatea și volumul efortului în timpul diferitelor perioade de antrenament.

Se recomandă ca la începutul perioadei pregătitoare intensitatea efortului (cantitatea de lucru mecanic în unitatea de timp) să fie mică. În această perioadă curba care reprezintă intensitatea efortului se găsește sub nivelul celei care mobilizează volumul total al efortului efectuat.

Pe măsură ce procesul de antrenament progresează, se măresc atît intensitatea cît și volumul efortului. Creșterea intensității efortului este continuă pînă în timpul perioadei de formă cînd atinge nivelul său maxim.

Volumul total de lucru nu urmează aceeași curbă. Cu aproximativ două luni înainte de intrarea în formă volumul total de lucru, care ajunsese la un nivel foarte înalt, începe să scadă treptat, intretaie curba intensității efortului care urcă continuu și coboară mult sub ea în timpul perioadei de formă sportivă.

Este de reținut deci că pentru dobîndirea formei sportive se recomandă ca în prima parte a perioadei pregătitoare să se lucreze mult dar cu intensitate mică și apoi, pe măsură ce se apropie perioada planificată pentru intrarea în formă să se lucreze puțin, dar cu foarte mare intensitate.

Alături de intensitatea și volumul total al efortului trebuie să stea grija pentru concursuri. Sînt frecvente cazurile în care sportivii obțin la antrenament rezultate ce le dau dreptul să se considere în formă, dar care în competiții realizează performanțe cu mult inferioare. Neobișnuința cu condițiile de concurs constituie explicația acestui fenomen.

Pentru înlăturarea lui se recomandă ca în timpul perioadei pregătitoare să se participe la un număr mare de concursuri. Primele concursuri se planifică după cîteva luni de pregătire. La început concursurile sînt rare (unul pe lună) și nu au mare importanță. Prin ele nu se urmărește stabilirea de performanțe superioare, ci verificarea obiectivelor fixate în planul de pregătire.

Numărul și importanța concursurilor trebuie mărite concomitent cu creșterea gradului de antrenament, competițiile pregătitoare cele mai importante fiind fixate cu aproximativ o lună înainte de obiectivul principal al anului.

Se consideră că pentru atingerea formei sportive sînt necesare 20—30 de concursuri. Numărul acesta, valabil în marea majoritate a cazurilor, poate însă varia în funcție de caracteristicile unor ramuri de sport și de particularitățile individuale ale sportivilor.

Pregătirea pentru concurs, prin concursuri, își atinge scopul numai în cazul cînd importanța concursurilor crește treptat și ajunge foarte apropiată de cea a competițiilor care constituie obiectivele principale ale pregătirii.

Concursurile cărora sportivii nu le acordă importanță reprezintă excitanți prea slabi și nu ajută la dobîndirea formei sportive.

dr. MIRON GEORGESCU

În numărul viitor despre: SEMNELE PRINCIPALE ALE FORMEI SPORTIVE.